

Patientvejledning

Ufrivillig vandladning (inkontinens)

Hvad er inkontinens?

Ved inkontinens forstås tendens til ufrivillig vandladning. Inkontinens er en meget hyppig lidelse, der forekommer hos op til hver 4. kvinde over 30 år. Hos kvinder over 65 år er lidelsen endnu hyppigere. 40 % i denne aldersgruppe er generet af inkontinens.

Der er 3 typer af urininkontinens.

Stress-inkontinens:

(anstrengelses-inkontinens) hvor problemet opstår ved f.eks. hoste, nys eller grin men også fysisk aktivitet som f.eks. løb, dans, gymnastik, tunge løft og lignende kan udløse det. Der er ofte tale om drypvis lækage i forbindelse med disse aktiviteter. Som regel ingen natlig inkontinens.

Urge-inkontinens:

(trang-inkontinens) Her fornemmer kvinden en kraftig, uimodståelig vandladningstrang, der følges af ufrivillig vandladning. Ofte er der tale om stort urintab og ikke kun drypvis urintab, samt evt. natlig inkontinens.

Nogle kan opleve en voldsom trang, uden at det forårsager inkontinens – trangen alene er problemet.

Blandings-inkontinens:

Herved forstås en blanding af de 2 ovenstående former.

Mange kvinder er skamfulde og generte over at lide af inkontinens, og for nogle er emnet tabu. De fleste tænker meget på hygiejnen og er bange for, at omgivelserne synes, de lugter. Det kan betyde, at de befinder sig dårligt på arbejdet og undgår socialt samvær. Inkontinens kan gå ud over sexlivet, da kvinden kan være nervøs for, at det ”går galt”. Hun kan i det hele taget føle sig mindre attraktiv. Man er i de senere år heldigvis blevet mere opmærksom på problemets omfang. Det er blevet mere almindeligt at tale om inkontinens og henvende sig til læge for at få hjælp. Det sidste er vigtigt, fordi langt de fleste kan hjælpes, så generne reduceres væsentligt eller helt ophører.

Hvorfor bliver man inkontinent?

Der er flere årsager til inkontinens:

- Beskadigelse af bækkenbunden i forbindelse med fødsler: store børn, mange og/eller langvarige fødsler, bristninger og brug af sugekop eller tang.
- Fremfald af blæren i skedeåbningen og nedsynkning af livmoderen.
- Overvægt, kronisk hoste, forstoppelse eller fysisk belastende arbejde.
- Ryglidelser eller operationer, evt. tidligere underlivsoperation.
- Visse neurologiske lidelser.

Udarbejdet af Helle Christina Sørensen januar 2017

Revideres senest december 2019